



## Szkolenie: Akademia Dobrostanu – emocje, relacje, motywacja i zdrowie w praktyce

Numer usługi 2026/06/06/166091/3610466

5 250,00 PLN brutto  
 5 250,00 PLN netto  
 266,95 PLN brutto/h  
 266,95 PLN netto/h  
 166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Doradczyc Edukacyjne

ProEfecto dr

Marietta Blachnik-

Gęsiarz

★★★★★ 4,9 / 5

41 ocen

📍 Rędziny

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 19:40 h

📅 03.08.2026 do 13.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Akademia Dobrostanu – emocje, relacje, motywacja i zdrowie w praktyce” skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych rozwojem kompetencji osobistych i społecznych oraz poprawą jakości życia zawodowego lub prywatnego. Szkolenie przeznaczone jest dla osób poszukujących praktycznych narzędzi wspierających motywację, samoświadomość, poczucie celu oraz wdrażanie zdrowych nawyków wpływających na dobrostan psychiczny i fizyczny.

Udział w szkoleniu nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani specjalistycznej wiedzy.

### Minimalna liczba uczestników

8

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

02-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego rozpoznawania źródeł stresu i lęku oraz stosowania metod regulacji emocji i redukcji napięcia. Uczestnik będzie wykorzystywał zasady komunikacji asertywnej, wyznaczania granic oraz dobierania sposobów reagowania w kontaktach interpersonalnych. Po szkoleniu będzie planować działania wspierające motywację, zdrowe nawyki, regenerację oraz dobrostan psychiczny i fizyczny w codziennym funkcjonowaniu.

## **Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Charakteryzuje mechanizmy stresu i lęku oraz metody wspierające odporność psychiczną	wskazuje źródła stresu i lęku	Test teoretyczny
	rozpoznaje objawy stresu na poziomie emocji, myśli, zachowania i ciała,	Test teoretyczny
	rozdzieli stres mobilizujący i przeciważający,	Test teoretyczny
	dobiera techniki regulacji emocji i redukcji napięcia do opisanych sytuacji.	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady komunikacji asertywnej i budowania zdrowych relacji	określa zasady wyznaczania granic osobistych,	Test teoretyczny
	rozdzieli zachowania asertywne, agresywne i uległe,	Test teoretyczny
	dobiera sposoby reagowania na krytykę i presję otoczenia.	Test teoretyczny
Określa sposoby wzmocnienia motywacji i planowania działań zgodnych z wyznaczonym celem	rozdzieli rodzaje motywacji,	Test teoretyczny
	wskazuje znaczenie wartości i mocnych stron w osiągnięciu celów,	Test teoretyczny
	określa zasady formułowania celów,	Test teoretyczny
	wskazuje działania wspierające utrzymanie motywacji i pozytywnych nawyków.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera działania wspierające sprawność, regenerację i codzienny dobrostan fizyczny	wskazuje wpływ aktywności fizycznej na zdrowie i samodzielność,	Test teoretyczny
	określa znaczenie ruchu, mobilności i profilaktyki zdrowotnej,	Test teoretyczny
	wskazuje przyczyny napięć związanych ze stresem i stylem życia,	Test teoretyczny
	rozpoznaje sposoby wspierające regenerację i komfort funkcjonowania organizmu.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

#### Informacje

**Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację**

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS

**Nazwa Podmiotu certyfikującego**

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS

## Program

Szkolenie jest realizowane w formie stacjonarnej i rozliczane w godzinach zegarowych. Łączny czas trwania usługi wynosi 19 godzin i 40 minut.

Zakres tematyczny szkolenia został opracowany w sposób umożliwiający osiągnięcie założonych efektów uczenia się. Każdy moduł obejmuje treści i ćwiczenia praktyczne odnoszące się do kryteriów weryfikacji określonych dla usługi.

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Wymiar przerw 1x 10 min, 1 x 20 min na 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

Czas oczekiwania na wyniki walidacji wliczony jest do terminu szkolenia - 5 dni.

Proces walidacji jest prowadzony z zachowaniem zasady rozdzielności funkcji. Osoba prowadząca szkolenie nie uczestniczy w procesie oceny efektów uczenia się uczestników. Walidację przeprowadza osoba niezaangażowana w realizację usługi szkoleniowej.

**Sposób i przebieg walidacji:** Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w trakcie szkolenia (na koniec czwartego dnia) w formie testu wiedzy. Narzędzia walidacyjne zostały opracowane w sposób zapewniający weryfikację wszystkich kluczowych efektów uczenia się określonych dla usługi - test obejmuje pytania zamknięte oraz zadania sytuacyjne wymagające dobrania właściwych sposobów działania do opisanych przypadków. Kryteria zaliczenia: Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi z testu oraz obecność na zajęciach na poziomie minimum 80%. Informacja o wyniku będzie dostępna najpóźniej 5 dnia od daty przeprowadzenia walidacji.

Narzędzia walidacyjne zostały opracowane w sposób zapewniający weryfikację wszystkich kluczowych efektów uczenia się określonych dla usługi.

**Zajęcia teoretyczne trwają 5 h zegarowych i 50min**

**Zajęcia praktyczne wynoszą 10h zegarowych i 50min**

**przerwa - 2 h zegarowe**

**walidacja - 1h zegarowe**

**Łącznie: 19h zegarowych i 40 min**

## **Dzień 1 – Radzenie sobie ze stresem i lękiem – budowanie odporności psychicznej**

### **Blok I – Teoria**

- Czym jest stres i lęk – mechanizmy powstawania oraz wpływ na funkcjonowanie człowieka.
- Różnica między stresem mobilizującym a przeciążającym.
- Najczęstsze źródła stresu w życiu prywatnym i zawodowym.
- Reakcje organizmu na stres – emocje, myśli, ciało i zachowanie.
- Podstawy budowania odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej.

### **Blok II – Praktyka**

- Autodiagnoza własnych źródeł stresu i sposobów reagowania.
- Ćwiczenia rozpoznawania sygnałów napięcia i przeciążenia.
- Techniki regulacji emocji i redukcji stresu.
- Trening oddechowy, uważność i krótkie techniki wyciszające.
- Tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem.
- Analiza sytuacji stresujących – praca na przykładach.
- Zmiana perspektywy i praca ze wspierającymi przekonaniem.
- Opracowanie własnych strategii wzmacniania odporności psychicznej.

## **Dzień 2 – Asertywność i stawianie granic – budowanie zdrowych relacji**

### **Blok I – Teoria**

- Czym jest asertywność i czym różni się od uległości oraz agresji.
- Znaczenie granic osobistych dla zdrowia psychicznego i relacji.
- Prawa asertywne – świadomość własnych potrzeb.
- Komunikacja wspierająca współpracę i wzajemny szacunek.

### **Blok II – Praktyka**

- Rozpoznawanie własnego stylu komunikacji.
- Ćwiczenia formułowania komunikatów asertywnych.
- Nauka odmawiania bez poczucia winy.
- Wyrażanie opinii, potrzeb i emocji w konstruktywny sposób.
- Reagowanie na krytykę i presję otoczenia.
- Symulacje rozmów i trudnych sytuacji interpersonalnych.
- Ćwiczenie wyznaczania zdrowych granic.
- Opracowanie indywidualnych sposobów wzmacniania asertywności.

## **Dzień 3 – Poczucie celu i motywacja – odnajdywanie energii do działania**

## **Blok I – Teoria**

- Rola poczucia celu w budowaniu satysfakcji i dobrostanu.
- Mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.
- Wpływ przekonań, nawyków i nastawienia na realizację celów.
- Znaczenie mocnych stron i wartości osobistych.

## **Blok II – Praktyka**

- Identyfikacja własnych wartości, potrzeb i zasobów.
- Ćwiczenia odkrywania mocnych stron.
- Wyznaczanie celów metodą SMART.
- Techniki wzmacniania konsekwencji i zaangażowania.
- Tworzenie planu działania krok po kroku.
- Praca nad indywidualną wizją rozwoju i dobrostanu.
- Budowanie pozytywnych nawyków wspierających realizację celów.
- Opracowanie osobistej „mapy motywacji” i działań po szkoleniu.

## **Dzień 4 – W zdrowym ciele zdrowy duch – sprawność, regeneracja i zdrowe nawyki na lata**

### **Blok I – Teoria**

- Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zachowania sprawności, samodzielności i jakości życia.
- Wpływ ruchu na równowagę, koordynację, mobilność oraz ograniczenie ryzyka przeciążeń.
- Znaczenie prawidłowej pracy ciała, postawy i stóp w codziennym funkcjonowaniu.
- Najczęstsze przyczyny napięć mięśniowych związanych ze stresem, stylem życia i ograniczoną aktywnością.
- Podstawowe sposoby wspierania regeneracji organizmu i poprawy komfortu ruchu.

### **Blok II – Praktyka**

- Ćwiczenia wspierające mobilność, równowagę i koordynację ruchową.
- Praktyka świadomego ruchu i poprawy czucia ciała.
- Ćwiczenia aktywizujące stopy i wspierające stabilność podczas chodzenia.
- Techniki automasażu oraz samodzielnego zmniejszania napięcia mięśniowego.
- Ćwiczenia rozluźniające okolice karku, barków, dłoni i twarzy.

## **Walidacja – 45 minut**

# **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>1 z 28</b> Czym jest stres i lęk – mechanizmy powstawania oraz wpływ na funkcjonowanie człowieka. Różnica między stresem mobilizującym a przeciążającym.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	03-08-2026	09:05	09:50	00:45
<p><b>2 z 28</b> ĆWICZENIA: Autodiagnoza własnych źródeł stresu i sposobów reagowania. Ćwiczenia rozpoznawania sygnałów napięcia i przeciążenia</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	03-08-2026	09:50	10:20	00:30
<p><b>3 z 28</b> -</p>	Przerwa	-	03-08-2026	10:20	10:30	00:10
<p><b>4 z 28</b> Najczęstsze źródła stresu w życiu prywatnym i zawodowym. Reakcje organizmu na stres – emocje, myśli, ciało i zachowanie. Podstawy budowania odporności psychicznej i równowagi emocjonalnej.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	03-08-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>5 z 28</b>  <b>ĆWICZENIA:</b>  Techniki regulacji emocji i redukcji stresu.  Trening oddechowy, uważność i krótkie techniki wyciszające.  Tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	03-08-2026	11:15	13:00	01:45
<p><b>6 z 28</b> -</p>	Przerwa	-	03-08-2026	13:00	13:20	00:20
<p><b>7 z 28</b>  <b>ĆWICZENIA:</b>  Analiza sytuacji stresujących – praca na przykładach.  Zmiana perspektywy i praca ze wspierającymi przekonaniem i.  Opracowanie własnych strategii wzmocnienia odporności psychicznej.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	03-08-2026	13:20	14:00	00:40
<p><b>8 z 28</b> Czym jest asertywność i czym różni się od uległości oraz agresji. Znaczenie granic osobistych dla zdrowia psychicznego i relacji.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-08-2026	09:05	09:50	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 28</b> ĆWICZENIA: Rozpoznawanie własnego stylu komunikacji. Ćwiczenia formułowania komunikatów asertywnych.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-08-2026	09:50	10:20	00:30
<b>10 z 28</b> -	Przerwa	-	04-08-2026	10:20	10:30	00:10
<b>11 z 28</b> Prawa asertywne – świadomość własnych potrzeb. Komunikacja wspierająca współpracę i wzajemny szacunek.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-08-2026	10:30	11:15	00:45
<b>12 z 28</b> ĆWICZENIA: Nauka odmawiania bez poczucia winy. Wyrażanie opinii, potrzeb i emocji w konstruktywny sposób. Reagowanie na krytykę i presję otoczenia.	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-08-2026	11:15	13:00	01:45
<b>13 z 28</b> -	Przerwa	-	04-08-2026	13:00	13:20	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>14 z 28</b></p> <p>ĆWICZENIA: Symulacje rozmów i trudnych sytuacji interpersonalnych. Ćwiczenie wyznaczania zdrowych granic. Opracowanie indywidualnych sposobów wzmacniania asertywności.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	04-08-2026	13:20	14:00	00:40
<p><b>15 z 28</b></p> <p>Rola poczucia celu w budowaniu satysfakcji i dobrostanu. Mechanizmy motywacji wewnętrznej i zewnętrznej.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	05-08-2026	09:05	09:50	00:45
<p><b>16 z 28</b></p> <p>ĆWICZENIA: Identyfikacja własnych wartości, potrzeb i zasobów. Ćwiczenia odkrywania mocnych stron.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	05-08-2026	09:50	10:20	00:30
<p><b>17 z 28</b></p> <p>-</p>	Przerwa	-	05-08-2026	10:20	10:30	00:10
<p><b>18 z 28</b></p> <p>Wpływ przekonań, nawyków i nastawienia na realizację celów. Znaczenie mocnych stron i wartości osobistych.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	05-08-2026	10:30	11:15	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>19 z 28</b></p> <p>ĆWICZENIA: Wyznaczanie celów metodą SMART. Techniki wzmacniania konsekwencji i zaangażowania. Tworzenie planu działania krok po kroku.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	05-08-2026	11:15	13:00	01:45
<p><b>20 z 28</b> -</p>	Przerwa	-	05-08-2026	13:00	13:20	00:20
<p><b>21 z 28</b></p> <p>ĆWICZENIA: Praca nad indywidualną wizją rozwoju i dobrostanu. Budowanie pozytywnych nawyków wspierających realizację celów. Opracowanie osobistej „mapy motywacji” i działań po szkoleniu.</p>	Zajęcia	Katarzyna Czajkowska	05-08-2026	13:20	14:00	00:40
<p><b>22 z 28</b></p> <p>Znaczenie codziennej aktywności fizycznej dla zachowania sprawności, samodzielności i jakości życia. Wpływ ruchu na równowagę, koordynację, mobilność oraz ograniczenie ryzyka przeciążeń.</p>	Zajęcia	Karolina Nietresta	06-08-2026	09:05	09:45	00:40

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>23 z 28</b></p> <p>ĆWICZENIA:  Ćwiczenia wspierające mobilność, równowagę i koordynację ruchową.  Praktyka świadomego ruchu i poprawy czucia ciała.</p>	Zajęcia	Karolina Nietresta	06-08-2026	09:45	10:20	00:35
<p><b>24 z 28</b> -</p>	Przerwa	-	06-08-2026	10:20	10:30	00:10
<p><b>25 z 28</b></p> <p>Prawidłowa praca ciała, postawy i stóp w codziennym funkcjonowaniu. Przyczyny napięć mięśniowych związanych ze stresem, stylem życia itp.  .Wspieranie regeneracji organizmu i poprawy komfortu ruchu.</p>	Zajęcia	Karolina Nietresta	06-08-2026	10:30	11:10	00:40
<p><b>26 z 28</b></p> <p>ĆWICZENIA:  Aktywizujące stopy i wspierające stabilność podczas chodzenia.  Automasaż oraz samodzielne zmniejszanie napięcia mięśniowego.  Ćwiczenia rozluźniające okolice karku, barków, dłoni i twarzy.</p>	Zajęcia	Karolina Nietresta	06-08-2026	11:10	12:40	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 28 -	Przerwa	-	06-08-2026	12:40	13:00	00:20
28 z 28 -	Walidacja	-	06-08-2026	13:00	14:00	01:00

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	19:40
w tym suma godzin zajęć	16:40
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:25

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 250,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	266,95 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	266,95 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	150,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	150,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	150,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	150,00 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	19:40

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

### Katarzyna Czajkowska

Trenerka mentalna, psycholog biznesu, nauczycielka jogi Kundalini oraz współwłaścicielka szkoły jogi. Posiada ponad 10-letnie doświadczenie zawodowe zdobyte w międzynarodowej korporacji na stanowiskach managerskich oraz w obszarze HR, gdzie rozwijała kompetencje związane z komunikacją, zarządzaniem, motywacją i rozwojem pracowników.

Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń i warsztatów z zakresu budowania odporności psychicznej, zarządzania stresem, rozwoju osobistego, wzmacniania motywacji oraz świadomego kształtowania dobrostanu. W pracy wykorzystuje założenia psychologii pozytywnej, koncentrując się na rozwijaniu zasobów uczestników, wzmacnianiu skuteczności osobistej, pracy z przekonaniami oraz budowaniu wspierających nawyków.

Łączy wiedzę psychologiczną z praktykami wspierającymi równowagę ciała i umysłu, w tym technikami pracy z oddechem, uważnością i świadomym ruchem. Doświadczenie w obszarze HR pozwala jej wspierać uczestników również w zakresie komunikacji interpersonalnej, asertywności i budowania zdrowych relacji.

W okresie ostatnich 5 lat zrealizowała około 320 godzin dydaktycznych szkoleń i warsztatów z zakresu rozwoju kompetencji osobistych, dobrostanu, pracy z mentalnością, motywacją oraz wzmacniania zasobów psychicznych.



2 z 2

### Karolina Nietresta

Fizjoterapeutka i terapeutka manualna z ponad 15-letnim doświadczeniem w pracy z ciałem. Swoją praktykę zawodową rozpoczęła w 2010 roku. W 2012 roku uzyskała tytuł technika masażyści, a w 2015 roku ukończyła studia na kierunku fizjoterapia, uzyskując tytuł licencjata.

Specjalizuje się w manualnych technikach pracy z tkankami, terapii twarzy oraz holistycznym podejściu do poprawy funkcjonowania i wyglądu ciała. W 2021 roku ukończyła kurs manualnego liftingu twarzy Kobido, który stał się naturalnym rozwinięciem jej wieloletniej pracy z tkankami. Kompetencje poszerzała podczas licznych szkoleń specjalistycznych, m.in. facelifting therapy Gua Sha, estetyczny kinesiotaping twarzy, Facework – powięziowy masaż twarzy oraz Maderoterapia twarzy.

W przeciągu ostatnich 5 lat aktywnie wykorzystuje i rozwija techniki manualnej pracy z twarzą i ciałem, realizując zabiegi terapeutyczne oraz prowadząc zajęcia, warsztaty i szkolenia z zakresu profilaktyki zdrowia, świadomej pracy z ciałem oraz poprawy dobrostanu. Posiada doświadczenie dydaktyczne zdobyte m.in. podczas prowadzenia zajęć dla słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku, gdzie przekazuje wiedzę i umiejętności praktyczne osobom dorosłym oraz seniorom.

Od 2025 roku prowadzi własną praktykę – Nietresta Bodywork – łącząc wiedzę fizjoterapeutyczną z

holistyczną pracą manualną. Podczas szkoleń kładzie nacisk na praktyczne przygotowanie uczestników, znajomość anatomii mięśni twarzy, układu limfatycznego oraz bezpieczną pracę z dotykiem.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia wszelkie materiały szkoleniowe i dydaktyczne niezbędne do realizacji części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Uczestnicy dostaną skrypty szkoleniowe w wersji elektronicznej.

### Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% szkolenie jest zwolnione z podatku VAT. Podstawa prawna: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług oraz § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r. poz. 736).

## Adres

ul. Działkowiczów 3  
42-242 Rędziny  
woj. śląskie

Usługa będzie realizowana stacjonarnie w przestronnej sali szkoleniowej znajdującej się w budynku szkoły. Sala jest dostosowana do liczby uczestników oraz charakteru prowadzonych zajęć, zapewniając odpowiednie warunki do realizacji procesu uczenia się. Uczestnicy będą mieli zapewnione miejsca siedzące przy stolikach, umożliwiające komfortową pracę, wykonywanie ćwiczeń, sporządzanie notatek oraz aktywny udział w szkoleniu. Układ sali pozwala na swobodną komunikację z trenerem, prowadzenie dyskusji oraz realizację zadań indywidualnych i grupowych. Sala wyposażona jest w sprzęt niezbędny do realizacji usługi, w tym projektor multimedialny. Podczas zajęć trener będzie wykorzystywał prezentację multimedialną oraz materiały wspierające realizację programu szkolenia.

Warunki lokalowe i techniczne umożliwiają prawidłową realizację zajęć oraz osiągnięcie założonych efektów uczenia się.

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**MARIETTA BLACHNIK-GĘSIARZ**

**E-mail** proefecto@gmail.com

**Telefon** (+48) 500 058 940